



100 dicas fáceis para
organizar e simplificar a vida

Rita B. Domingues

<http://busywomanstripycat.blogspot.com>

O blog *The Busy Woman and the Stripy Cat* nasceu a 18 de Maio de 2011, num dia de grande temporal em Faro. Começou por não ter um tema definido, mas à medida que fui aderindo a um estilo de vida minimalista e a partilhar as minhas experiências no blog, a adesão e interesse dos leitores foi crescendo de uma forma que nunca imaginei. Desde então tenho recebido inúmeros emails e comentários de leitores a agradecer as minhas partilhas, a partilhar as suas experiências, a contar as suas histórias de vida. Por causa de todos vós, leitores, este blog tornou-se num dos eixos fundamentais da minha vida. Saber que o que escrevo impulsiona mudanças positivas na vida dos leitores é a melhor recompensa que posso ter e a grande motivação para continuar a escrever e a partilhar as minhas descobertas, as minhas experiências e o meu dia-a-dia.

No início de 2012 comecei a publicar pequenas dicas diárias **na página do blog no Facebook**, as quais foram muito bem aceites pelos fãs da página. Mas a vida acontece, e ao fim de cerca de 4 meses, deixei de publicá-las para poder dedicar-me a projetos mais importantes. No entanto, para que não se percam e porque muitas das dicas eram mesmo muito boas, decidi juntá-las, escolher as 100 melhores e publicá-las agora neste pequeno e-book. São 100 dicas fáceis de implementar que conduzirão a uma vida mais organizada, mais limpa, mais verde e, em última análise, mais simples, tendo como pano de fundo os princípios do minimalismo, estilo de vida que recusa intencionalmente o excesso, mantendo apenas o que é realmente importante e necessário. Espero que gostem e que a implementação destas pequenas dicas vos conduzam a uma vida mais simples e feliz – porque os minimalistas, aqueles que têm menos preocupações, menos stress, mais tempo, mais liberdade, são, de fato, das pessoas mais felizes do mundo!



100 dicas fáceis para organizar e simplificar a vida by Rita B. Domingues is licensed under a Creative Commons Atribuição-Usó Não-Comercial-Proibição de realização de Obras Derivadas 3.0 Unported License.

2012

1 - Não passe o fim-de-semana em casa! Tome um banho, vista-se e vá passear à praia, ao campo, ao jardim, seja onde for, mas ao ar livre. Mesmo que esteja mau tempo, faça como os povos nórdicos, vista-se a rigor, apanhe ar fresco e Sol, muito Sol! O Sol faz baixar os níveis de melatonina, a hormona que dá sono, e aumenta a temperatura do corpo, fazendo-nos sentir menos cansados. Sempre que possa, apanhe um bocadinho de Sol, nem que seja à janela.

2 - Recebeu prendas no Natal ou nos anos que não gosta, não quer ou já tem? Decida o que fazer com essas prendas. Dar a outra pessoa, vender na internet ou trocar na loja são boas opções. Marque um dia na agenda para tratar deste assunto, para que essas prendas não se transformem em tralha. Se decidiu ficar com alguma prenda igual a alguma coisa que já tem, livre-se da velha. Afinal, quantas torradeiras, descasca-alhos, ou abre-latas é que precisa?

3 - Já tem um Moleskine ou outro bloco de notas? Arranje um pequenino e ande sempre com ele. Escreva nele tudo o que lhe vier à cabeça, para não se esquecer de nada.

4 - Olhe para os seus tetos e limpe as teias de aranha com uma vassoura ou com o aspirador.

5 - Enquanto deixa a cama apanhar ar de manhã, ponha as almofadas ao Sol para matar as bactérias - e depois, faça a cama!

6 - Dê uma volta às suas revistas de culinária. Selecione as melhores receitas (aquelas que vai mesmo experimentar), recorte-as (e digitalize-as para uma aplicação tipo **Evernote**) e jogue as revistas para a reciclagem.

7 - Se ainda não usa panos de microfibra, compre uns 4 ou 5 e jogue todos os outros fora! Os panos de microfibra limpam super bem, mesmo sem nenhum produto de limpeza, duram

bastante e são laváveis na máquina (mas não use amaciador de roupa para não estragar as microfibras).

8 - Coloque um balde na banheira para recolher a água enquanto não vem quente e use essa água na sanita ou para regar as plantas.

9 - Quantas newsletters e emails do género recebe diariamente? E quantos é que de fato lê? Sempre que receber um email desse tipo, faça *unsubscribe* e apague-o. Vai diminuir consideravelmente a quantidade de emails com que tem que lidar todos os dias e assim vai ter mais tempo para coisas mais importantes!

10 - Se ainda não tem, abra uma conta no Gmail. Tem um design minimalista, é muito user-friendly e tem imensas funcionalidades. Por exemplo, o Gmail permite centralizar várias contas de email numa só, organizar o correio

com pastas, marcadores e filtros, aceder ao Google Tasks, tem chat e muitas outras coisas giras – e, claro, está integrado com os outros produtos Google.

11 - Com vinagre e uma escova de dentes usada, limpe aquela sujidade que se vai acumulando à volta das torneiras e nos ralos das banheiras e lavatórios.

12 - Há quanto tempo não vira o seu colchão? Hoje é o dia! Aspire-o dos dois lados e se conseguir levá-lo para a varanda para apanhar Sol durante 1 ou 2 horas, melhor ainda!

13 - Tem uma gaveta da tralha? Aquela onde coloca tudo o que não tem lugar? Arrume-a! Despeje todo o seu conteúdo para uma mesa e seja prático. Arrume as coisas úteis no seu devido lugar. Se alguma coisa não tiver um lugar definido, defina-o. O que for tralha, jogue

fora. A tralha não se organiza - se é tralha, vai fora!

14 - Tem um tabuleiro com papel de rascunho? Está sempre a juntar mais papel ao tabuleiro? Vai mesmo usar esse papel todo em tempo útil ou ele vai apenas continuar a acumular-se? Se for o caso, jogue algum papel para a reciclagem e fique só uma pequena quantidade. Em alternativa, dê algum papel aos seus filhos para fazerem desenhos e outros trabalhos.

15 - Ainda tem disquetes daquelas velhinhas? Há quanto tempo não as usa? Se ainda tem computador com drive para disquetes, veja o que elas têm e se for alguma coisa importante, copie para uma pen. Se já nem tem computador que dê para as disquetes, está a guardá-las para quê? A sério, fora com elas!

16 - Depois das disquetes, que tal dar uma vista de olhos às pens e cartões de memória?

Apague ficheiros sem interesse e use as pens para fazer backups das coisas importantes (ou o **Dropbox**, que é um arquivo online). Limpe os cartões de memória para poder usá-los na máquina fotográfica sem limitações de espaço!

17 - Quantas facas de pão tem na cozinha? E facas de queijo? E faca, faquinhas e facalhões que não usa? Precisa mesmo dessas facas todas? Torne a sua casa mais segura livrando-se das facas que não precisa. Mantenha apenas aquelas que realmente usa!

18 - Destralhe a sua mala! Despeje todo o seu conteúdo e livre-se de tudo o que não for importante nem tiver utilidade. Faça o mesmo à sua **carteira dos documentos**. Precisa mesmo de tantos cartões que não usa?

19 - Todos os dias, jogue qualquer coisa fora (entenda-se, jogar fora, dar, reciclar). Assim, ao fim de 1 ano, livrou-se de 365 coisas que não

lhe fazem falta e tem menos 365 coisas para arrumar, organizar e limpar!

20 - Escolha algumas cores básicas (veja o **método sazonal**, por exemplo) e construa o seu guarda-roupa em torno dessas cores. Assim, vai precisar de muito menos roupa e acessórios para combinar e ficará apenas com peças que de facto usa.

21 - Todos os dias, passe 15 minutos a destralar qualquer coisa, seja uma gaveta, um canto do armário, uma superfície, etc. Parece pouco tempo, mas 15 minutos de destralhamento diário fazem uma enorme diferença!

22 - Destralhe o seu armário dos medicamentos. Junte os que estão fora do prazo e entregue na farmácia. Os medicamentos que ainda estão bons mas já não são precisos podem ser entregues numa associação de

solidariedade animal, onde são sempre precisos para tratar os animais abandonados que estas associações têm a seu cargo. E quando lá for, já agora, leve também uma ração de comida. A maioria destas associações faz um excelente trabalho a acolher animais abandonados e a tratá-los, esterilizá-los e a tentar arranjar-lhes casa, tudo feito por voluntários.

23 - Já se livrou das revistas de culinária, mas ainda tem outras revistas espalhadas pela casa? Dê uma vista de olhos, fotografe ou digitalize as páginas que interessam e jogue as revistas para a reciclagem. E assim fica com menos coisas para organizar e limpar e mais espaço para coisas mais importantes!

24 - Agora que tem o armário dos medicamentos arrumado, faça um inventário dos medicamentos que têm e ponha na agenda. Nunca aconteceu ir à farmácia aviar uma receita e chegar a casa e perceber que afinal já

tinha aquele medicamento? Um inventário é como uma lista de supermercado - poupa dinheiro!

25 - Tem coisas que já não usa ou não quer, mas são boas demais para dar? **Experimente vendê-las online!**

26 - Tem uma varanda? Aproveite-a melhor! A varanda não é uma arrecadação, por isso tire toda a tralha que lá está. A varanda é um sítio para apreciar o ar livre, a vista e, sobretudo, o Sol. Coloque uma mesinha e umas cadeiras na varanda e em vez de tomar o pequeno-almoço na cozinha ou ler um livro na sala, faça-o na varanda, ao Sol.

27 - Ponha um regador de plantas na bancada da cozinha e esvazie os copos de água e outros recipientes para o regador. Use essa água para regar as plantas!

28 - Organize a gaveta das meias e collants! Verifique se todas as meias têm par (se não tiverem, fora!) e se os collants não têm buracos. Se tiver meias e collants com buraquinhos que possam ser cosidos, tire-os da gaveta e trate de coser os buracos o quanto antes.

29 - Quando foi a última vez que limpou a porta da entrada? Limpe-a hoje, sem esquecer as partes lá de cima que não se veem mas sujam-se!!

30 - Seja radical! Se é tralha, é para ir fora! Não guarde tralha a pensar que poderá ser útil um dia. Acha mesmo que esse dia vai chegar?

31 - Quantas vezes quer sair de casa e não sabe das chaves? Designe um sítio à entrada para colocar as chaves. O melhor será um pequeno cesto bem visível e próximo da porta.

32 - Então e todas as outras chaves que temos em casa? Chaves da garagem, da arrecadação, da casa dos pais ou de amigos, chaves sobresselentes, etc... Arranje um sítio para ter todas essas chaves juntas para nunca mais perder tempo à procura delas.

33 - Planeie consultas médicas de rotina para a família, como o pediatra, o oftalmologista, o ginecologista, a consulta de check-up, etc. Faça as marcações e vá pondo dinheiro de parte para depois não custar tanto pagá-las.

34 - Tem plantas mortas em casa escondidas nalgum canto? Se estão mortas, jogue-as fora! Se estão moribundas, tente recuperá-las, mas se não resultar, fora com elas!

35 - Investigue os fornecedores de serviços de TV cabo, internet e telefone. Procure promoções e campanhas nos operadores ou tente renegociar o seu contrato. O mais provável é

encontrar pacotes mais baratos ou conseguir baixar o custo do serviço que já tem. Perca uma horinha nisto para poupar dinheiro mais tarde.

36 - Habitue-se a pagar todas as contas e dívidas mal recebe o salário. Se ainda não tiver recebido as contas desse mês, ponha dinheiro de parte para pagá-las mal as receba.

37 - Quer organizar as suas listas de tarefas de forma eficiente? Esqueça as listas de papel e comece a usar o **Toodledo** ou o **Google Tasks!**

38 - Escreva num papel todos os números de telefone importantes (familiares, médicos, etc.) e coloque o papel num local visível e de fácil acesso, como a porta do frigorífico. Da próxima vez que quiser fazer um telefonema urgente não precisa de andar às aranhas à procura do número.

39 - Aproveite o fim-de-semana para destralar o seu computador. Abra pastas e ficheiros, um a um, e veja se é importante ou não. Se não for, apague-o. Assim, sem dó nem piedade. A tralha não é só física, também acumulamos muita tralha digital que não faz lá muito bem à saúde do computador... nem à nossa!

40 - Se ainda não tem, compre um disco externo com grande capacidade (1 TB). Faça um backup de todos os seus ficheiros importantes, incluindo ficheiros de trabalho, pessoais, música, fotos, etc. Mas atenção, só ficheiros importantes! Os que não são importantes, são tralha e o seu destino é o caixote do lixo!

41 - Está a ver o leitor de DVD, a box, a aparelhagem e coisas do género? Há quanto tempo é que não os levanta para limpar o pó por baixo? Hoje é o dia!

42 - Não come comida estragada, pois não? Então, por que é que usa maquilhagem fora de prazo? E aquela que não usa, mas está guardada a ocupar espaço? Consulte os prazos de validade dos seus produtos de maquilhagem e jogue fora os que já passaram do prazo!

43 - Ter um capacho para limpar os pés antes de entrar em casa não é suficiente para evitar que entre porcaria e sujidade em casa. Habitue-se a tirar os sapatos. Ponha um banquinho e um cesto ou sapateira no hall para se sentar, descalçar-se e guardar os sapatos mal entra em casa (mas se cheirarem mal, ponha-os na varanda ou à janela a arejar...).

44 - Habitue-se a preparar na véspera a roupa que vai vestir no dia seguinte. Perderá muito menos tempo de manhã (e até pode dormir mais um bocadinho, se for caso disso).

45 - Habitue-se a escrever emails mais curtos. Não precisa ser tão formal nos emails como seria nas cartas. Seja sucinto e escreva apenas o necessário. Seja rápido e objetivo... ou curto e grosso, como se costuma dizer!

46 - Se tem o armário cheio de roupa que não usa e não sabe por onde começar, dê pequenos passos. Tire uma peça por dia, com calma, e vá juntando-as num saco. Quando estiver cheio, dê-o a uma instituição de caridade.

47 - Se tem plantas em casa, não se esqueça de regá-las com a frequência necessária. Estabeleça um dia da semana para o fazer e aproveite a água do banho ou a água que vai juntando na cozinha.

48 - Já aderiu ao **Dropbox**? O Dropbox é um arquivo online que permite armazenar todos os seus ficheiros. A sincronização entre

computadores é automática, pelo que não tem mais que se preocupar com isso nem andar com pens ou discos externos atrás!

49 - Encha-se de coragem e destrálhe/organize o seu email. Crie pastas e guarde emails importantes na pasta respetiva. Tudo o que não for importante, apague (é tralha!). Limpe totalmente a sua caixa de entrada do email!

50 - Destralhe todo o seu material de escrita. Jogue fora canetas que não escrevem, lápis já muito pequeninos e não tenha medo de jogar fora (ou dar) material de escrita que simplesmente não gosta - se não gosta, não usa, portanto, para quê guardar?? Aproveite e faça o mesmo com as borrachas, afias-lápis, etc...

51 - Habitue-se a ter sempre flores frescas em casa. Uma jarra de tulipas em cima da mesa da

sala pode transformar completamente o ambiente!

52 - Tem telemóveis velhos que já não usa? E carregadores de telemóveis que já não tem? Jogue tudo fora, ou melhor, coloque-os num **Ponto Electrão!**

53 - Em vez de andar com pilhas espalhadas pela casa, defina um local para as guardar e coloque também um pequeno saco ou outro recipiente para ir colocando as pilhas já gastas. Quando o saco estiver cheio de pilhas, coloque-as num **Ponto Electrão!**

54 - Tem material de um antigo hobbie que já não pratica? Jogue tudo fora ou dê a alguém que dê uso ao material... Não guarde as coisas só porque nunca se sabe, talvez um dia... Seja realista e livre-se da tralha que não lhe faz falta!

55 - Tem aquelas amostras de sabonetes e coisas do género que costuma trazer dos hotéis? Está a pensar usar as amostras algum dia ou nem por isso? Se não as vai usar, jogue-as fora! Vá, coragem!

56 - Tem filhos e costuma preparar-lhes o almoço ou lanche para a escola? Junte uma pequena nota amorosa e vai ver como eles vão ficar agradavelmente surpreendidos! Pesquise “kids lunch notes” no Google e inspire-se!

57 - Os seus filhos têm calças de ganga ou de fato de treino que já estão curtas demais mas ainda estão boas na cintura? Transforme-as em calções! Um corte a direito, uma bainha, e já está!

58 - Há quanto tempo não fala com um grande amigo de infância? Faça-o hoje, nem que seja só uma mensagem através do Facebook!

59 - Tem demasiados sacos de plástico? Sempre que vai às compras lá traz mais alguns para casa? Não os acumule! Vá usando os sacos que tem no caixote do lixo ou reutilize-os nas próximas vezes que for às compras.

60 - Mesmo com a crise que nos afeta a todos, ainda há quem esteja pior. Pense nisso durante o fim-de-semana e considere fazer doações ou mesmo ajudar monetariamente uma instituição de solidariedade. Vai ver que a satisfação de fazer algo de bom pelos outros é muito mais enriquecedora para a sua vida do que uns euros a mais na carteira.

61 - Acabe já com essa desculpa que não tem tempo para ler! Claro que tem, o difícil é começar! Quantos livros por ler é que tem na sua mesa de cabeceira? Comece a ler um deles hoje! Se puder, passe a tarde no sofá a ler.

62 - Tenha um cesto ou uma caixa grande e vazia sempre por perto. Vá colocando lá as coisas que estão fora do sítio e, antes de se deitar, arrume tudo nos devidos lugares. Use também a caixa para fazer arrumações rápidas na casa. Percrute a casa em busca de coisas desarrumadas, coloque-as na caixa e arrume-as (é mais fácil do que andar com as coisas nas mãos...).

63 - Faça um orçamento mensal todos os meses. Saiba quanto dinheiro tem, que contas tem para pagar, quanto dinheiro tem para gastar. Organize os seus gastos, controle o seu dinheiro e deixe finalmente de viver com a corda ao pescoço! Use uma folha de cálculo ou uma aplicação como o **PearBudget**.

64 - Olhe bem para a sua mesinha de centro da sala. O que é que lá está em cima? Revistas, livros, jornais, papéis, brinquedos, comandos? Destralhe a mesinha! Arrume/jogue

fora revistas e outras papeladas, arrume os brinquedos nos seus sítios e tenha à mão apenas os comandos que realmente usa! Use o cesto ou caixa para arrumar tudo mais facilmente.

65 – Controle o seu dinheiro com estas **5 regras de ouro**: estabeleça objetivos financeiros, faça orçamentos mensais, pague-se a si próprio em primeiro lugar, pague as contas mal as receba e dê uma mesada a si próprio para gastar à vontade.

66 - Todos nós (ou quase todos) temos um centro de reciclagem na cozinha para papel, plástico e vidro. E para as outras coisas todas que não devem ir para o lixo comum? Faça um centro de reciclagem para as essas coisas, como pilhas, medicamentos, raios-x e pequenas coisas eletrônicas (carregadores de telemóveis, comandos e outros pequenos eletrodomésticos que já não funcionam).

67 - Leia **este post da Hazel** e tenha um dia diferente já amanhã!

68 - Sabia que as pessoas que têm os seus objetivos bem definidos são muito mais produtivas que as outras? Aproveite o Domingo e passe os seus objetivos, de trabalho e de vida, para o papel. Escolha os três mais importantes, faça um plano para os atingir, defina um deadline e comece a trabalhar neles. Não se preocupe com os outros objetivos enquanto não cumprir os três primeiros. O multi-tasking é contra-produtivo.

69 - Passe tempo ao ar livre! Faça piqueniques, jante *al fresco* na sua varanda, dê um passeio na rua após o jantar ou ande de bicicleta pela vizinhança!

70 - Planeie uma grande limpeza na sua casa (não precisa esperar pela Primavera para o fazer). Decida que divisão da casa vai atacar

primeiro e estabeleça uma data para cumprir o seu objetivo. Informe-se acerca de instituições de solidariedade que fazem recolha de móveis, eletrodomésticos e roupas que já não quer.

71 - Faça uma arrumação na sua roupa. As peças de roupa que não foram usadas durante os últimos meses... já sabe o destino que lhes deve dar. Veja tudo: casacos, sapatos, camisolas, calças, acessórios. Lembre-se que se não usou é porque não precisa. Dê essas roupas a quem lhes dê uso.

72 - Aproveite o bom tempo do fim-de-semana para fazer um piquenique ou um passeio pelo campo. Colha algumas flores silvestres (poucas...). Descubra locais perto de si onde pode fazer percursos pedestres (procure “guia de percursos pedestres” no google) e aproveite o fim-de- semana!

73 - Escolha um armário da sua casa e destrálhe-o completamente. O que não presta vai fora, o que não usa doe ou venda, e fique apenas com as coisas que estão em bom estado e são usadas. Se estiver com coragem, faça o mesmo em mais armários (inclui roupeiros, armários da cozinha, casa de banho, etc.).

74 - Quem tem filhos pequenos sabe bem que o material de escrita e desenho tem asas e vontade própria, e consegue espalhar-se pela casa toda... Contenha-o num só sítio! Arranje uma caixa, ou uma gaveta ou estante de um armário e arrume aí todo o material como lápis, canetas, papel, cola, etc., dos seus filhos. Uma caixa é mais versátil, pois pode ser transportada entre a sala e o quarto deles, por exemplo.

75 - A tralha não é só física. Olhe bem para a sua vida e elimine tudo aquilo que não lhe traz

felicidade nem qualidade de vida. Aprenda a dizer não.

76 - Esvazie a sua caixa do correio todos os dias. É tentador deixar ficar a publicidade não endereçada na caixa, mas tire-a, dê uma vista de olhos e jogue-a logo para a reciclagem. Abra as outras cartas e dê-lhes destino (arquivar, pagar, etc.). Não deixe acumular correspondência fechada em casa.

77 - A melhor ferramenta para vencer a procrastinação e aumentar a produtividade é um temporizador. Marque 15, 30 ou 60 minutos (ou o tempo que for mais realista) e enquanto o temporizador não tocar, faça o que tem a fazer, seja limpar a casa ou destralar um armário. É muito mais fácil assim, pois sabe que só tem um pequeno período de tempo para fazer a tarefa e depois pode descansar à vontade! No trabalho, experimente a **técnica Pomodoro**.

78 - Especifique um dia da semana para fazer tarefas menores ou tratar de recados fora, como marcar consultas, ir à farmácia, ir tratar de assuntos aos serviços públicos, etc. Perca uma manhã ou uma tarde para fazer tudo isso, em vez de fazer uma coisinha por dia. Ao organizar essas atividades em conjunto, não perde tempo com isso nos outros dias da semana e assim tem mais tempo para o que realmente interessa.

79 - Faça compras online. Além das compras de supermercado, pode comprar quase tudo pela internet! Pesquise sites de venda online como a **Amazon**, **Etsy**, **La Redoute**, **Wook**, e sites de venda de produtos usados como o **Miau**, **Custo Justo**, **leiloes.net**, etc. Poupe tempo e dinheiro ao comprar online apenas aquilo que necessita! Para pagar, use o **PayPal**, o mais seguro sistema de transferência de dinheiro online.

80 - Tem cestos ou outros recipientes com as tais coisas perdidas que andavam espalhadas pela casa e que foi colocando (e muito bem) nos cestos? Hoje é dia de arrumar essas coisas. Pegue num cesto e ande pela casa a arrumar cada coisa no seu lugar. Se alguma coisa não tiver lugar definido e se não conseguir arranjar-lhe casa, então é porque essa coisa é tralha e não faz falta nenhuma - fora com ela!

81 - Faça compras de supermercado mensais e compre em quantidade. Tirando produtos frescos, tudo o resto pode comprar em quantidade para dar para o mês inteiro. Assim, reduz as visitas ao supermercado, poupando tempo e dinheiro.

82 - Quando pensar em comprar um tapete, compre um com padrão ao invés de um todo liso. A sujidade fica disfarçada num tapete com desenhos, mas num tapete liso, ainda mais se for claro, vê-se tudo, tudo, tudo. (não queiram

saber a frequência com que tenho que lavar o tapete branco que tenho no quarto; o cinzento com desenhos da sala, que foi comprado ao mesmo tempo que o do quarto, está impecável!).

83 - Se está a descansar ou ocupado com algo importante e o telefone toca, não atenda por obrigação. Não tem que atender o telefone só porque ele toca. Nem ir à porta só porque alguém está a tocar à campainha (aqui em casa, a maior parte das vezes é publicidade). Se não está à espera de visitas nem de telefonemas importantes, relaxe.

84 - Use o **speed cleaning** para limpar a casa. Junte os materiais que precisa e corra divisão a divisão, da direita para a esquerda, de cima para baixo. Limpe as superfícies horizontais e limpe apenas o que estiver sujo. Os resultados são fantásticos e em menos de nada tem a casa toda limpa!

85 - Arranje uma extensão elétrica suficientemente comprida para ligar o aspirador e conseguir aspirar a casa toda sem ter que o ligar a várias tomadas diferentes.

86 - Quantos cartões de crédito tem? Mais que um? E precisa mesmo deles? Para quê, para ficar ainda mais endividado? Se tem dívidas de cartão de crédito, comece a pagá-las hoje! Comece pelo cartão que tem a menor dívida e uma vez paga, cancele-o de imediato. Mantenha apenas um cartão de crédito e quando o usar, pague-o logo de seguida, ou seja, não use o cartão de crédito para comprar coisas que não pode pagar. Não entre nesse ciclo vicioso!

87 - Habitue-se a levar consigo uma garrafa de água. Assim, além de beber mais água pois tem a garrafa à mão, poupa dinheiro ao evitar comprar garrafas de água na rua. Não use garrafas de plástico, mas sim uma reutilizável, como as Sigg.

88 - Agende tempo para não fazer nada que exija concentração ou movimentação. Ponha música a tocar, faça um chá, sente-se no sofá e relaxe. Faça do relaxar um hábito, nem que sejam só 10 minutos por dia.

89 - Diga Não. Aprenda a dizer não quando não quer e não tem que fazer determinada coisa. Não faça uma coisa que não quer só para agradar. Seja sincero e explique que não quer fazer determinado projeto porque já tem demasiados em mãos, ou porque não se pode envolver sem prejudicar a sua vida pessoal. Não arranje desculpas esfarrapadas. Diga a verdade, mas diga não, se é mesmo isso que quer.

90 - Faça sabáticas digitais. Um dia por semana ou um mês inteiro, não leia blogs, não veja sites, e leia e responda só a emails muito importantes. Aproveite a sabática digital para ler livros, ver bons filmes, ter conversas interessantes com pessoas reais, passear, ligar-

se mais à natureza e ao mundo físico envolvente.

91 - Mas onde vai com tanta pressa? Ande mais devagar! Ande com calma, respire bem, olhe em redor. Se os seus dias são sempre apressados e é daquelas pessoas que corre para apanhar o metro ou o comboio, por que não sair de casa 15 minutos mais cedo e andar com mais calma? Para quê começar o dia com correrias e stress?

92 - Planeie umas férias em casa - uma *staycation*! Não precisa gastar dinheiro nem ir para longe para relaxar e passar uns dias diferentes. Fique em casa e redescubra a sua região, visite museus e parques, e fuja da rotina - mas em casa!

93 - Um automóvel serve apenas para nos transportar do ponto A ao ponto B, e não para mostrar aos outros o dinheiro que temos (ou

que não temos). Quando trocar de carro, considere comprar um carro em segunda mão. Para quê gastar tanto dinheiro num carro novo que desvaloriza mal sai do stand?

94 - Arranje uma pasta ou uma caixa para guardar todos os manuais de instruções dos eletrodomésticos que tem em casa. Para quê ter os manuais espalhados pela casa, se raramente os usa?

95 - Verifique os talões de compra dos eletrodomésticos que tem guardados por causa da garantia. Se os eletrodomésticos já não estão dentro da garantia, pode jogar os talões fora!

96 - Precisa mesmo de todos os eletrodomésticos que tem na cozinha? Escolha os mais versáteis, que fazem várias coisas, e elimine aqueles que têm só uma função.

97 - Destralhe o armário das toalhas. Cada membro da família não precisa de mais de duas toalhas de banho e duas de rosto. Escolha as melhores toalhas e aproveite as outras para os animais ou use-as nas limpezas.

98 - Tenha apenas um cesto para colocar as coisas perdidas que andam pela casa. Não tenha um cesto em cada divisão! Lembre-se que a tralha expande-se para ocupar o espaço disponível, ou seja, quanto mais espaço tiver para colocar tralha, mais tralha terá.

99 - Acabe com a publicidade não endereçada na sua caixa de correio! Arranje um daqueles autocolantes amarelos ou imprima um (pesquise “publicidade não endereçada” na net e eles aparecem!) e cole-o na sua caixa. Pense na quantidade de papel que vai deixar de jogar para a reciclagem. E se gosta de ver os folhetos dos supermercados, pode sempre consultá-los online!

100 - Agende tempo na sua agenda para não fazer nada! Descanse! Nada de limpezas, nada de arrumações. Vá passear, leia um livro, durma a sesta!